2023 LESSON SCHEDULE

4月

TUE	WED	THU	FRI	SAT		SUN
				1		2
				スタジオ	オンライン	オンライン
				19:15-20:00 ボクササイズ 吉田		20:00-20:30 リラックスヨガ by 梅澤未来

MON	TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN
3	4		5		6		7		8		9
オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	オンライン
6:15-6:35 朝ゆるトレ by AKANE											
	10:00-10:45 空中ヨガ byきおり						10:00-10:45 かんたんジャンプ by YUKA			10:00-10:30 ビューティーヨガ JUNKO	
										10:40-11:10 ピラティス JUNKO	
							15:30～ キッズクラス チアダンス JAZZ K-POP バレトン ピラティス 他				
19:15-19:45 自重トレ by 内山たいこ	19:15-20:00 空中ヨガ byきおり								19:15-20:00 ボクササイズ 吉田		
20:30-21:00 おやすみケア by 内山たいこ	20:15-21:00 空中ヨガ byきおり			21:00-21:30 リラックスヨガ by 梅澤未来		21:00-21:30 たるみ解消マッサージ byきおり					

MON	TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN
10	11		12		13		14		15		16
スタジオ	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	オンライン
	10:00-10:45 シルク by梅澤未来						10:00-10:45 空中ヨガ by YUKA				
							11:00-11:45 かんたんジャンプ by YUKA				
							15:30～ キッズクラス チアダンス JAZZ K-POP バレトン ピラティス 他				
スタジオレッスン！				上半身編							
19:15-20:00 暗闇ジャンプ by 梅澤未来	19:15-20:00 暗闇ジャンプ by 梅澤未来				19:15-20:00 空中ヨガ byきおり			19:15-19:45 ボクササイズ by梅澤未来	19:15-20:00 ボクササイズ 吉田		
20:15-21:00 シルク by梅澤未来	20:15-21:00 シルク by梅澤未来			21:00-21:30 セルフリンパケア 川端美紀	20:15-21:00 安眠ストレッチ byきおり						20:00-20:30 リラックスヨガ by 梅澤未来